نیره ساری
پرونده
نان و زندگی ما

عطاءالله هاشمی، رئیس بنیاد ملی گندمکاران:

# نان دوست سلامتی است اگر درست انتخاب شود

عطر نان تازه، هنوز هم قلب سفره‌های ایرانی را گرم می‌کند، اما پشت این قوت غالب، داستان پیچیده‌ای از تولید، مصرف و ضایعات نهفته است. ۳۱ فروردین، روز گندم و نان، بهانه‌ای است تا به یکی از اساسی‌ترین عناصر زندگی ایرانیان نگاه دوباره‌ای بیندازیم. نان، چیزی بیش از یک غذاست؛ نمادی از برکت، زحمت کشاورزان و هنر نانوایان، اما این روزها، سفره‌های ایرانی با پرسش‌هایی روبه‌روست: چرا نان این‌قدر پرمصرف است؟ چرا قصه‌های نان خالی می‌ماند یا گاهی کیفیتش دلچسب نیست؟ و چرا نان خشک، به‌جای بازیافت هوشمند، راهی دامدار‌ی‌ها می‌شود؟ برای یافتن پاسخ، سراغ عطاءالله هاشمی، رئیس بنیاد ملی گندمکاران رفتیم. او که سال‌هاست در خط مقدم تولید گندم ایستاده، با نگاهی تیزبین به چالش‌های نان، از مزرعه تا سفره، با همه پیچیدگی‌ها و امیدهایش.

فاطمه عابری/مهر

**آقای هاشمی! نان چه جایگاهی در سبد غذایی و فرهنگ ایرانیان دارد؟ چرا این‌قدر برای ما مهم است؟**

نان برای ایرانی‌ها فقط غذا نیست؛ بخشی از هویت ماست. از سنگک داغ روی سفره تا نان خشک توی آبگوشت، نان همیشه هست. آمار می‌گوید هر ایرانی سالانه حدود ۱۵۰ تا ۱۶۰ کیلوگرم نان مصرف می‌کند، یعنی چیزی دو برابر میانگین جهانی. این نشان می‌دهد نان قوت غالب ماست، به‌ویژه برای خانواده‌های که درآمدشان محدود است. از نظر اقتصادی هم نان مهم است؛ یارانه‌های کلان دولت به گندم و آرد و شغل‌هایی که از مزرعه تا نانوایی ایجاد می‌کند، گواه این حرف است، اما این ویایستگی، گاهی ما را از تنوع غذایی دور می‌کند و باعث می‌شود نان بیش از حد بار تامین کالری را به دوش بکشد.

**نان قوت غالب ماست، به‌ویژه برای خانواده‌هایی که درآمدشان محدود است. از نظر اقتصادی هم نان مهم است؛ یارانه‌های کلان دولت به گندم و آرد و شغل‌هایی که از مزرعه تا نانوایی ایجاد می‌کند، گواه این حرف است، اما این ویایستگی، گاهی ما را از تنوع غذایی دور می‌کند و باعث می‌شود نان بیش از حد بار تامین کالری را به دوش بکشد.**

**این مصرف بالا را چطور تحلیل می‌کنید؟ آیا نشانه‌ای از مشکلات اقتصادی ما می‌تواند فرهنگی است؟**

ترکیبی از هر دو. وقتی نان ارزان و در دسترس است، طبیعی است که خانواده‌ها به آن تکیه کنند، به‌ویژه در شرایط اقتصادی سخت. اما فرهنگ هم نقش دارد. ما عادت داریم نان تازه بخوریم، حتی اگر بیشتر از نیازمان باشد. این باعث شده است دوروبر نان در ایران بالا باشد. مثلاً تخمین زده می‌شود سالانه ۱۰ تا ۱۵ درصد نان تولیدی به ضایعات تبدیل می‌شود. این عدد در کشورهای پیشرفته خیلی کمتر است، چون آنها نان را به‌اندازه می‌خرند و از نان‌های بسته‌بندی شده استفاده می‌کنند. ما باید به سمتی برویم که مصرف نان، آگاهانه‌تر باشد.

**به نظر شما، فرهنگ مصرف نان ما با استانداردهای جهانی همخوانی دارد؟ چه چالش‌هایی در این زمینه می‌بینید؟**

نه، کاملاً همخوان نیست. سازمان بهداشت جهانی می‌گوید نان‌های سبوس‌دار باید پایه مصرف باشند، چون فیبر و مواد مغذی بیشتری دارند، اما در ایران، نان‌های سفید مثل لواش و تافتون طرفدار بیشتری دارند، چون ارزان‌ترند و سریع پخته می‌شوند. این نان‌ها ارزش غذایی کمتری دارند. چالش دیگر، روش مشکل بزرگ‌تر، اسراف است. ما نان را بیش از نیاز می‌خریم، چون فرهنگمان می‌گوید نان تازه‌بهتر است. در اروپا، مردم نان را فریز می‌کنند یا به‌اندازه می‌خرند، اما اینجا نان بیات اغلب دور ریخته می‌شود.

**اگر بخواهیم مصرف نان را اصلاح کنیم، از تولید تا مصرف چه آدابی یا راه‌رفت کنیم؟**

اول از همه، تولید باید سالم باشد. یعنی آرد باکیفیت، بدون افزودنی‌های مضر مثل جوش شیرین و بخت با حرارت مناسب. نان سنگک، اگر درست پخته شود، یکی از بهترین نان‌هاست؛ چون سبوس بیشتری دارد. در خرید، باید به‌اندازه نیاز بخریم. مثلاً یک خانواده چهارنفره روزانه حداکثر ۴۰۰ تا ۶۰۰ گرم نان لازم دارد. در مصرف هم باید نان را درست نگه داریم؛ در پارچه یا فریزر، نه اینکه بگذاریم بیات شود. مهم‌تر از همه، باید یاد بگیریم نان را با احترام مصرف کنیم. دور ریختن نان، انگار دور ریختن زحمت کشاورز و ناتواناست.

**از منظر سلامتی، مصرف نان چه تأثیری روی ما دارد و چه نوع نانی را توصیه می‌کنید؟**

نان اگر درست انتخاب شود، دوست سلامتی است. نان‌های سبوس‌دار مثل سنگک یا نان جو، فیبر و ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی دارند. اینها به گوارش کمک می‌کنند، قند خون را تنظیم و حتی خطر بیماری‌های قلبی را کم می‌کنند. اما نان‌های سفید مثل لواش، چون سبوس کمی دارند، زود هضم می‌شوند و ممکن است باعث چاقی یا بالا رفتن قند خون شوند. نان‌های فانتزی مثل باگت یا نان تست، گاهی پرچرب و پرشکرند، پس نباید هر روز مصرف شوند. من می‌گویم روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم نان سبوس‌دار، کنار سبزیجات و پروتئین، بهترین انتخاب است. فقط باید حواسمان باشد نان سنتی با جوش شیرین یا بخت نادرست، می‌تواند جذب مواد مغذی را کم کند یا حتی به معده آسیب بزند.

**یکی از مشکلات بزرگ، دوروبر نان و مدیریت نان خشک است. این فرایند الان چه چالش‌هایی دارد؟**

دوروبر نان، یک معضل جدی است. متأسفانه سیستم منظمی برای جمع‌آوری نان خشک نداریم. خیلی وقت‌ها نان بیات راهی دامداری‌ها می‌شود، گاهی حتی کیک‌زده که برای دام و حتی سلامت انسان خطرناک است. نظارتی هم روی این موضوع نیست. مثلاً نمی‌دانیم نانی که به گاوداری می‌رود، چطور استفاده می‌شود. در حالی که می‌شود از نان خشک برای تولید کود آلی یا حتی سوخت زیستی استفاده کرد. مشکل دیگر، فرهنگ خرید است. مردم بیش از نیاز می‌خرند و نان بیات می‌شود. اگر نانوایی‌ها نان را به اندازه تولید کنند و مردم به اندازه بخرند، این دوروبر کمتر می‌شود.

**پیشنهادی برای مدیریت بهتر نان خشک دارید؟ دولت یا مردم چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟**

دولت باید یک سیستم بازیافت نان خشک راه بیندازد. مثلاً مراکز جمع‌آوری در شهرها که نان خشک را جدا کند و به صنایع بازیافت بفرستد. در کشورهای پیشرفته، از ضایعات نان، محصولات جدید مثل خوراک دام استاندارد یا بیوگاز تولید می‌کنند. مردم هم باید کمتر اسراف کنند. مثلاً نان بیات را می‌شود بودر کرد و در غذاها استفاده کرد، نه اینکه دور ریخت. آموزش عمومی خیلی مهم است. باید به بچه‌ها از مدرسه یاد بدهیم نان، برکت است و نباید هدر برود. دولت هم می‌تواند با وافعی کردن قیمت نان و دادن یارانه مستقیم به مردم، جلوی خرید بی‌رویه را بگیرد.

**به نظر شما، آینده نان در ایران چطور باید باشد و چه تغییراتی لازم است؟**

آینده نان به تعادل بستگی دارد. ما باید تولید گندم را تقویت کنیم تا وابستگی به واردات کم شود. نانوایی‌ها باید به سمت پخت استاندارد و سالم بروند، اما آرد سبوس‌دار و بدون افزودنی‌های مضر. مصرف هم باید آگاهانه‌تر شود، نه اینکه نان را حذف کنیم، بلکه تنوع غذایی را بیشتر کنیم تا فشار از روی نان برداشته شود. دولت هم باید نظارتش را قوی‌تر کند، چه روی کیفیت نان و چه روی مدیریت ضایعات. اگر این چرخه درست شود، نان همچنان برکت سفره‌ها می‌ماند بدون اینکه به سلامت یا اقتصادمان آسیب بزند.

**حرف آخر برای روز گندم و نان؟**

نان، زحمت مزرعه و نیروست. بیایید قدرش را بدانیم؛ نه فقط با خودشان، بلکه با درست تولید کردن، درست خریدن و درست مصرف کردن. روز گندم و نان، یادمان می‌اندازد که این برکت، امانتی است که باید به نسل بعد هم برسد.

فاطمه عابری/مهر

بررسی نسبت زندگی ما با ارزشمندترین برکت خدا در آستانه ۳۱ فروردین روز گندم و نان

# نان‌مان را به‌دست خودمان آجر نکنیم!

حسین گل‌محمدی

یادم است بچه که بودم، مادرم نان‌های بیات و خشک‌شده و خرده‌نان‌ها را هیچ وقت دور نمی‌ریخت و آنها را نگه می‌داشت برای تربیت آبگوشت و آبدوغ خیار. حتی گاهی نان‌های خشک شده را خیس می‌کرد‌یم و با غذا می‌خوردیم. یادم است نانوایی‌ها هم در پخت نان انصاف به خرج می‌دادند و نان خمیر یا سوخته دست مردم نمی‌دادند که مجبور شوند بخشی از آن را دور بریزند.

یادم است نمکی‌ها با چرخ دستی می‌آمدند کیسه‌های نان خشک را از خانه‌ها جمع می‌کردند و به جایش نمک یا ظروف پلاستیکی می‌دادند و نان‌ها را برای مصرف دام استفاده می‌کردند. نان حرمت خاصی داشت و بادمان داده بودند اگر تکه‌ای نان در زمین پیدا کردیم آن را برداریم و گوشه‌ای بگذاریم که زیر دست و پا نباشد و خیلی وقت‌ها نان‌های زیر دست و پا را برمی‌داشتیم و در اولین حفره جای پا و در تیربرق‌های سیمانی قدیم می‌گذاشتیم تا نان خشکی‌های سیار آن را ببینند و بردارند. یادم است وقتی طرف نان را نشان می‌داد و می‌گفت «به این برکت قسم» یعنی باید حرفش را باور می‌کردیم. چون قسم به نان، قسم به ارزشمندترین برکت خدا بود. اما شوربختانه باید گفت این روزها نان به رغم اینکه همچنان اهمیت سابق را دارد، اما حرمت سابق را ندارد و نوع رفتار ما با این خوراکی مقدس و حرمت‌دار، شایسته و درخور نیست. متأسفانه این روزها به دست خودمان نان‌مان را آجر می‌کنیم و البته ضرر مادی و معنوی آن را نیز در زندگی‌مان می‌بینیم. در آستانه ۳۱ فروردین قرار داریم که در تقویم ملی با عنوان روز گندم و نان نامگذاری شده است. چه خوب است به این مناسبت یک بازخوانی از جایگاه نان در زندگی‌مان و یک بازنگری در رفتارمان نسبت به نان داشته باشیم تا بادمان باشد که به دست خودمان نان‌مان را آجر نکنیم!

محبوبه قربانی
پرونده
نان و زندگی ما

حجت‌الاسلام دکتر سیدحسین خادمیان، استاد حوزه و دانشگاه:

# ترویج نگاه توأم قدسی و اقتصادی به نان تضمین سلامت و پیشرفت جامعه است

شاید برای خیلی از ما نان فقط یک خوراک ساده روزمره باشد، اما همین لقمه نـان حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. از برکت خانه تا اخلاق مصرف از اقتصاد خانواده تا سبک زندگی. این رزق یا این همه اهمیت متعدد در دین ما جایگاه ویـژه‌ای دارد و قطعاً نگاه الهی به نان و خوراک مسیـر زندگی‌مان را بهتر خواهد کرد. در قرآن از لژان، گندم، خوردن و آشامیدن حرف‌های زیادی آمده اسـت. به گفته حجت‌الاسلام دکتر سیدحسین خادمیان، استاد حوزه و دانشگاه یکی از بهتریـن و کاربردی‌ترین راه‌هـای دفع فقر و افزایش رزق احترام به نان اسـت و از چنین تفکری وارد کتاب‌های درسی شـود. آن وقت نگاه اقتصادی صحیحی پیـدا می‌کنیـم و بـه معنای واقعـی کلمه «درسـت زیسـتن» و «تدبیر صحیح» را می‌آموزیم. در این صـورت، دیگر نمی‌گوییم کمبودها نمی‌گمارند پیشـرفت کنیم، بلکه می‌فهمیم که همین کمبودهایی می‌توانند برای ما فرصت‌های بهتری بسازنـد.

**در حال حاضر، آیا جامعه هنوز این باور است که «نان برکت خداسـت»؟**

یک کشور اسلامی، کشوری اسـت که در چارچوب مکتب امامی زندگی کند و باید جایگاه نان را به درستی بشناسد. امـا متـأسفانه نگاه ما به نان، از نگاه برکت فاصله گرفته اسـت. ما نان را فقط یک وسیله برای ارتزاق می‌دانیم، در حالی که هنوز بعد قدسـی و ربانی نان و گندم را کشف نکرده‌ایم. اگر به نان و گندم نگاه قدسـی و الهی پیدا کنیم قطعاً در گندم خودکفا خواهیم شد.

**چگونه از این نـگاه در این شـرایط اقتصادی بهره‌برداری کنیم؟**

وقتی داسـتان آدم و حوا را در قرآن می‌خوانیم، اولین اشاره به گندم اسـت. این یعنی مسـئولان اقتصادی، مدیران و حتی خود مردم باید متوجه باشند، مادر اقتصاد یک کشور «گندم» اسـت. نه نفت و گاز. اگر بتوانیم روی این موضوع تمرکز کنیم و به نان از نظر دنیایـی و هم از نظر اعتقادی احترام بگذاریم در آن صورت درهای معنویت به روی ما باز می‌شود و به رکـن اصلی معیشت یعنی «نان» دسـت پیدا می‌کنیم و به خودکفایی می‌رسیم. از همیـن راه می‌توانیـم یـک زندگی با معیشت صحیح بسازیم

**در مورد نحوه مصـرف نان و احتـرام به آن چه توصیه‌هایی در قرآن و احادیث آمده‌است؟**

در روایات نیز همانند قرآن نان جایگاه ویژه‌ای دارد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «اگر نان نبود، نماز نمی‌خواندیم و نان روزه گرفتن نداشـتیم... به واسـطه نان اسـت که راه الهی به نان و خوراک مسـیر زندگی‌مان را بهتر خواهد کرد. در قرآن از لژان، گندم، خوردن و آشامیدن صادق (ع) هم می‌فرماید: «فعفلنا بدنان و آگاه باش اصل واسلس زندگی و حیات انسان بر دو چیز اسـت، نان و آب.» روایت دیگری از پیامبر (ص) اسـت که می‌فرمایند: «نان را احترام بگذارید. جایگاه والا و عظیمی برای نان قائل شوید اگر حرمت نان را نگه دارید، بر کات آسـمان بر شما نازل می‌شود» و اگر حرمت نان را نگه ندارید، برکات آسمان قطع می‌شود.» یعنی با وجود همه پیشرفت‌های علمی، اما با بی‌احترامی به نان درهای رحمت و برکت آسمانی بسته خواهد شد. بر همین اسلس است که امروز بشر به رغم این همه پیشرفت‌های علمی، ولی در جایی می‌بینیم نمی‌تواند برای ما فرصت‌های بهتری بسازنـد. او می‌گوید: «مادر اقتصاد کشـور، نان و گندم اسـت نه نفـت و گاز. اگر به نان نگاه قدسـی و اقتصادی داشـته باشیم، هم به معنویت می‌رسـیم و هم به معیشـت سالم و خودکفایی خود دسـت پیدا می‌کنیم. ما همیشـه سالم و خودکفایی سایر سرمایه‌های زندگی هم اصلاح می‌کند. پس باید فرهنگ توجه به نان را ترویج دهیم و سیاسـت‌هایی برای خودکفایی و حتی صادرات گندم تدوین کنیم. راه تکامل جامعه از همین نگاه درسـت و محترمانه به نان و گندم می‌گذرد.» در ادامه گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.

**در ابتدای گفت‌وگو بفرمایید، نگاه دین اسلام به گندم و نان چیسـت؟**

نان جایگاه ویـژه‌ای در قرآن و روایات دارد. در سـیره زندگی حضرت یوسـف(ع) حرف و پند زیاد اسـت، اما همه آنها در قرآن نیامده اسـت، ولی از خوابی که فردی می‌گوید برو که در زمان خشـکی و تنگی، بر بالای سـر آن می‌خوری، صحبت شده اسـت. این خواب هم نگاه به گندم دارد و هم اهمیت و جایگاه نان را نشان می‌دهد. بنابراین اوردن این بخش از زندگی حضرت‌یوسـف(ع) در قرآن نشان از اهمیت جایگاه نان دارد. نکته دیگر اینکه شـخص نان را نه روی زمین، بلکه روی سرش می‌بیند که این نشان از جایگاه و احترام به نان اسـت. جایگاه نان آنقدر اهمیت دارد که حتی قطریه نیز برامسـان گندم محاسـبه می‌شود. در روایتی آمده اسـت: کسـی که نتواند ماه رجـب را روزه بگیرد، به جای آن، بـه ازای هر روز، یک قرص نان به فقیر بدهد. این یعنی تواب بزرگ روزه گرفتن در ماه رجب، برابر با یک قرص نان اسـت و حتی شاید بیشتر از آن.

**در مورد تغذیه و نان و احتـرام به آن چه توصیه‌هایی در قرآن و احادیث آمده‌است؟**

در روایات نیز همانند قرآن نان جایگاه ویژه‌ای دارد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «اگر نان نبود، نماز نمی‌خواندیم و نان روزه گرفتن نداشـتیم... به واسـطه نان اسـت که راه الهی به نان و خوراک مسـیر زندگی‌مان را بهتر خواهد کرد. در قرآن از لژان، گندم، خوردن و آشامیدن صادق (ع) هم می‌فرماید: «فعفلنا بدنان و آگاه باش اصل واسلس زندگی و حیات انسان بر دو چیز اسـت، نان و آب.» روایت دیگری از پیامبر (ص) اسـت که می‌فرمایند: «نان را احترام بگذارید. جایگاه والا و عظیمی برای نان قائل شوید. اگر حرمت نان را نگه دارید، بر کات آسـمان بر شما نازل می‌شود» و اگر حرمت نان را نگه ندارید، برکات آسمان قطع می‌شود.» یعنی با وجود همه پیشرفت‌های علمی، اما با بی‌احترامی به نان درهای رحمت و برکت آسمانی بسته خواهد شد. بر همین اسلس است که امروز بشر به رغم این همه پیشرفت‌های علمی، ولی در جایی می‌بینیم نمی‌تواند برای ما فرصت‌های بهتری بسازنـد. او می‌گوید: «مادر اقتصاد کشـور، نان و گندم اسـت نه نفـت و گاز. اگر به نان نگاه قدسـی و اقتصادی داشـته باشیم، هم به معنویت می‌رسـیم و هم به معیشـت سالم و خودکفایی سایر سرمایه‌های زندگی هم اصلاح می‌کند. پس باید فرهنگ توجه به نان را ترویج دهیم و سیاسـت‌هایی برای خودکفایی و حتی صادرات گندم تدوین کنیم. راه تکامل جامعه از همین نگاه درسـت و محترمانه به نان و گندم می‌گذرد.» در ادامه گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.

**برای اثرگذاری این مهم چه باید کرد؟**

باید در کتاب‌های درسی، از مدرسـه تا دانشـگاه به بچه‌ها آموزش بدهیم که درسـت زیسـتن از توجه به نان و گندم شروع می‌شود. باید این نگاه را از پایه در ذهن آنها شکل داد. اگر چنین تفکری وارد کتاب‌های درسـی شود، آن وقت نگاه اقتصادی صحیحی پیدا می‌کنیم و به معنای واقعی «درسـت زیسـتن» و «تدبیر صحیح» را می‌آموزیم. در این صـورت، دیگر نمی‌گوییم کمبودها نمی‌گمارند پیشـرفت کنیم، بلکه می‌فهمیم که همین کمبودهایی می‌توانند برای ما فرصت‌های بهتری بسازنـد.

**در حال حاضر، آیا جامعه هنوز این باور است که «نان برکت خداسـت»؟**

یک کشور اسلامی، کشوری اسـت که در چارچوب مکتب امامی زندگی کند و باید جایگاه نان را به درستی بشناسد. امـا متـأسفانه نگاه ما به نان، از نگاه برکت فاصله گرفته اسـت. ما نان را فقط یک وسیله برای ارتزاق می‌دانیم، در حالی که هنوز بعد قدسـی و ربانی نان و گندم را کشف نکرده‌ایم. اگر به نان و گندم نگاه قدسـی و الهی پیدا کنیم قطعاً در گندم خودکفا خواهیم شد.

**چگونه از این نـگاه در این شـرایط اقتصادی بهره‌برداری کنیم؟**

وقتی داسـتان آدم و حوا را در قرآن می‌خوانیم، اولین اشاره به گندم اسـت. این یعنی مسـئولان اقتصادی، مدیران و حتی خود مردم باید متوجه باشند، مادر اقتصاد یک کشور «گندم» اسـت. نه نفت و گاز. اگر بتوانیم روی این موضوع تمرکز کنیم و به نان از نظر دنیایـی و هم از نظر اعتقادی احترام بگذاریم در آن صورت درهای معنویت به روی ما باز می‌شود و به رکـن اصلی معیشت یعنی «نان» دسـت پیدا می‌کنیم و به خودکفایی می‌رسیم. از همیـن راه می‌توانیـم یـک زندگی با معیشت صحیح بسازیم

**مادر اقتصاد یک کشور «گندم» است نه نفت و گاز. اگر بتوانیم روی این موضوع تمرکز کنیم و به نان از نظر دنیایی و هم از نظر اعتقادی احترام بگذاریم در آن صورت درهای معنویت به روی ما باز می‌شود و به رکن اصلی معیشت یعنی «نان» دست پیدا می‌کنیم و به خودکفایی می‌رسیم. از همین راه می‌توانیم یک زندگی با معیشت صحیح بسازیم**

**برای حفظ برکت نان به کودکان**

اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیـم، یک صحیح نان اسـت. نانی که به درستی پخته نشـده باشد، نه تنها طعم و مزه دلپذیری نخواهد داشت، بلکه به دلیل عدم رعایت اصول پختی به سـرعت خراب شود و همین امر موجب هدر رفتن منابع خواهد شد. نانوایی هم گاه نان باید شرایط مناسـب پخته شـود تا بافتی نرم و لطیف ایجاد کند. پخت نان باید بر اساس علم و آگاهی باشد. به درست، قدسـی و اقتصادی به نان و گندم، جامعه را به سمت تکامل پیش ببرند. لذا راه تکامل جامعه، از همین نگاه قدسی به نان و گندم می‌گذرد.

**و در آخر بفرمایید چگونه می‌توان با اصلاح نگاه دینی و اقتصادی به زندگی، مسیر تکامل معنوی و استقلال مادی را هموار‌تر می‌کرد؟**

اگر برای زندگی، نگاهی درست و متفکرانه داشته باشیم، می‌توانیم ارکان «درسـت زیسـتن» را بشناسـیم و براسلس آن، بـه معرفت و تحلیل صحیح برسـیم. این شـناخت زمینـساز طراحی شاخص‌هایی عملی می‌شود که ما را به سوی سعادت و تکامل هدایت می‌کند. ما مراجعه به آیات قرآن، معمولاً نگاهمان زیبایی به ابعاد معنوی جلب می‌شود که البته طبیعی اسـت، زیرا اصل زندگی انسان در ادبیت اسـت. امـا سـؤال اینجاسـت که چگونه باید به این ادبیت رسـید؟ مسیر رسیدن به آن چیسـت و ابزار آن کدام اسـت؟ در داسـتان آدم و حوا، خداوند علاوه بر هدایت معنوی، به نیازهای مادی مانند خوردن و آشامیدن نیز اشاره می‌کند: «یا آدَمُ اسْکُنْ أَنْتَ وَزَوْجُکَ الْجَنَّةَ وَکُلا مِنْهَا رَغَدا.» اینجا صحبت از ماندن، خوردن و بهره‌مندی اسـت. پس انسان ابتدا باید زنده بماند تا بتواند به ادبیت ببندیشد. اما در ادامه خداوند محدودیتی قائل می‌شود: «وَلا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ.» این یعنی اگر هر خوردن و بهره‌مندی جایز نیسـت و باید معیار و حدود الهی را شناخت. در اینجا مسـئله «گندم» مطرح می‌شود و اهمیت آن به‌عنوان نقطه‌ای کلیدی در اقتصاد و تربیت انسـانی برجسـته می‌گردد. از همین منظر، اقتصاد ربانی و برهیـز از اقتصاد طاغوتی اهمیـت می‌یابد. مقام معظم رهبری نیز تأکید می‌کنند کـه «اقتصاد صحیح، مادر اسـتقلال کشـور اسـت.» با نادیده گرفتن این اصل، جامعه‌ای وابسـته و ناتوان خواهیم داشت. متـأسفانه گاهی تفکر نادرسـتی شـکل می‌گیرد که دینداری را برابر با فقر اقتصادی سالم‌ممکن نیسـت. پس نه تنها دنیا را نباید کنار گذاشـت، بلکه باید آن را درست شناخت، درست بهره‌برد و از آن در مسیر تعالی استفاده کرد.

کاشانه | سبک زندگی و خانواده ۸۸۵۳۳۰۶۰ | روزنامه جوان | شماره ۷۲۸۲ | ۹

هر تکه نان
یک دنیا زحمت و برکت است

# کودکان را با اهمیت نان آشنا کنیم

ما نان را هر روز می‌بینیم، لمس می‌کنیم، می‌خوریم اما کم پیش می‌آید «دربارهٔ نان» فکر کنیم. نان فقط خوراکی نیست که سـیرمان کند، نان، قصه خاک، آب و آفتاب اسـت. قصه دسـتانی که بذر کاشـتند، آسـیاب کردنـد، ورز دادنـد، آتش روشـن کردنـد... قصه‌ای که اگر نشـنویم، فراموشـش می‌کنیم. هر تکه نان، یک دنیای بزرگ اسـت؛ یـک دنیای پر از زحمت، تلاش و برکت. اگر بخواهیم نان را بیشـتر از یک خوراک سـاده در سـفره ببینیـم، باید ابتدا به تاریخچـه آن فکر کنیـم. نان نه تنها بخشـی از سفره‌های ماسـت، بلکه بخشـی از هویت ماسـت. نان چیزی فراتر از یک ماده غذایی اسـت. ما سـال‌ها کار، تلاش، احترام و فرهنگ اسـت. در دنیای امروز، شاید این همه معانـی عمیق در نان را کمتـر درک کنیم. شـاید در اثر غذاهـای سـریع تند غذاها، یخچال‌های پر، اپلیکیشـن‌های سـفارش و دغدغه‌های اقتصادی، بی‌اختیار، احترام به نان را کمرنگ کرده‌ایم، در حالی که نان باید همیشـه در قلب خانواده و سـفره‌های ما جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. اکنون نان‌های مانده در سفره می‌مانند، تکه‌های نخورده در کیسـه زباله دفن می‌شوند و به این شـکل بچه‌ها یاد می‌گیرند «نان زیاد بودن» دلیلی اسـت برای بی‌احترامی به نان! یا این حال اگر بخواهیم آینده‌ای بسـازیم که فرزندانمان با احترام به «داشـته‌ها» رشـد کنند، بایـد دوباره به نان فکـر کنیم. نان، مفاهیـم بقاسـت به اجیان، بلسـتگی بالای ایرانیان به نان را آشکار می‌کند. برای خانواده‌ها، نان نه‌تنها قوت روزانه، بلکه نمادی از تلاش، همبسـتگی و احترام به نعمت‌هایی زندگی اسـت. در روز گندم و نان، یادآوری این ارزش‌ها می‌تواند به حفظ این میراث فرهنگی کمک کند.

**نان و تربیت نسل‌ها**

در دنیـای امروز کـه مصرف‌گرایی بیـش از پیش در زندگی‌هایمان نفوذ کرده اسـت، ما باید بـه نسـل‌های آینده بیاموزیم کـه نان تنها یک ماده غذایی نیسـت که صرفاً برای سیر شدن مصرف شـود، بلکه یک نعمت است که باید از آن به خوبی مراقبت کنیم. نان، سـمبلی از زحمت و برکت اسـت و باید به آن احترام گذاشـت. از کودکی باید بـه بچه‌ها یاد دهیـم هـر تکه نان، یک سرمایه اسـت. این سرمایه، نتیجه تلاش‌های کشـاورزان، آردگران و نانوایانی اسـت که برای تولید آن سـختی کشـیده‌اند. به بچه‌ها بگوییم نان، نشانه‌ای از احترام به کار و تلاش اسـت. وقتی نانی را در سفره می‌گذاریم، باید بدانیم که این نان حاصل زحمات بسـیاری اسـت که در مراحل مختلف از کشت تا پخت طی شده اسـت. به این ترتیب، احترام به نان به یک نوع احترام به کار، به جامعه و به طبیعت تبدیل می‌شود.

**مدیریت مصرف و احترام به نان**

یکی از نکات مهم در حفظ حرمت نان، مدیریت مصرف اسـت. اینکه هر مقدار نان را که نیاز داریم تهیه و از خرید نان اضافی جلوگیری کنیم. در بسـیاری از خانه‌ها، افراد بدون توجه به میزان مصرف، نان می‌خرند و در نتیجه نان اضافی در سفره باقی می‌ماند. این نان‌های اضافی که باقی می‌مانند، به سرعت دور انداخته می‌شوند و به زباله‌دانی می‌روند. به همین دلیل در خرید نان دقت بیشـتری داشـته باشیم. ما باید میزان نانی را که نیاز داریم به دقت محاسـبه و از خرید اضافی خودداری کنیم تا هم به حفظ منابع طبیعی کمک کنیـم و هم به حفظ احترام به نان. حال اگر نانی اضافه آمد، نباید به راحتی آن را دور بریزیم. می‌توانیم از این نان برای تهیه غذاهای دیگر اسـتفاده شـاید در اینجا مثال‌هایی از نان‌های خشـک شده را می‌توانیم اپلیکیشـن‌های سـفارش و دغدغه‌های اقتصادی، بی‌اختیار، احترام به نان را کمرنگ کرده‌ایم، در حالی که نان باید همیشـه در قلب خانواده و سـفره‌های ما جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. اکنون نان‌های مانده در سفره می‌مانند، تکه‌های نخورده در کیسـه زباله دفن می‌شوند و به این شـکل بچه‌ها یاد می‌گیرند «زیاد بودن» دلیلی اسـت برای بی‌احترامی به نان! یا این حال اگر بخواهیم آینده‌ای بسـازیم که فرزندانمان با احترام به «داشـته‌ها» رشـد کنند، بایـد دوباره به نان فکـر کنیم. نان، مفاهیـم بقاسـت به اجیان، بلسـتگی بالای ایرانیان به نان را آشکار می‌کند. برای خانواده‌ها، نان نه‌تنها قوت روزانه، بلکه نمادی از تلاش، همبسـتگی و احترام به نعمت‌هایی زندگی اسـت. در روز گندم و نان، یادآوری این ارزش‌ها می‌تواند به حفظ این میراث فرهنگی کمک کند.

**نـان بعنـوان یک نمـاد، باید بـه بچه‌ها بیاموزد که «کافی بودن» ارزشـمندتر از «زیـاد بودن» اسـت. اینکـه نـان فقط به اندازه کافی در سـفره باشـد، نشـان دهنده احترام به منابـع و همچنین حس مسـئولیت‌پذیری در برابر آینده اسـت**

**نان، نماد «کافی بودن»**

یکـی از مهم‌تریـن اصولی کـه در تربیـت بچه‌ها باید به آن توجـه کنیم، مفهـوم «کافی بودن» اسـت. ما باید به بچه‌هـا بیاموزیم دائـمـن زیاد لزومـاً بهتریـن گزینه نیسـت. در دنیای امروز، جایی که مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایـی غالـب اسـت، بسـیاری از افـراد به دنبال داشـتن «بیشـتر» هسـتند، اما اینجاسـت که باید یک نماد، باید به بچه‌هـا بیاموزد کـه «کافی بودن» ارزشـمندتر از «زیاد بودن» اسـت. اینکه نان فقط به اندازه کافی در سـفره باشد، نشان دهنده احترام به منابـع و همچنین حـس مسـئولیت‌پذیری در برابر آینده اسـت. این نان، نه فقط یک خوراکی اسـت، بلکه یک میراث است که باید در سـفره‌هایمان حفظ شـود. اگر کشـاورزان، علاوه بر اینکه به کاهش اسراف کمک می‌کند، به رشد اخلاقی نسل‌های آینده نیز کمک خواهد کرد. به بچه‌ها بگوییم نان، یعنی زحمت، یعنی تلاش، یعنی برکت. بگوییم هر تکه نان، بخشی از قصه بزرگ‌ها، کشاورزان و نانواهاسـت. این داسـتان‌ها باید از دوران کودکی در ذهن بچه‌ها نقش ببندند تا در بزرگسالی به این ارزش‌ها پایبند باشند. همچنین می‌توانیم با آنها تمرین کنیم کـه اگر نان اضافی باقـی ماند، آن را دور نریزند. مثلاً به آنها نشان دهیم که چطور می‌توانند نان خشک را به غذاهای دیگر تبدیل یا در پخت خوراک‌ها از آن اسـتفاده کنند. این آموزش‌ها بـه بچه‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند همیشـه باید از هر چیزی که دارند به درسـتی اسـتفاده کنند و به آن احترام بگذارند.

**نان و تربیت نسل‌ها**

در دنیـای امروز کـه مصرف‌گرایی بیـش از پیش در زندگی‌هایمان نفوذ کرده اسـت، ما باید بـه نسـل‌های آینده بیاموزیم کـه نان تنها یک ماده غذایی نیسـت که صرفاً برای سیر شدن مصرف شـود، بلکه یک نعمت است که باید از آن به خوبی مراقبت کنیم. نان، سـمبلی از زحمت و برکت اسـت و باید به آن احترام گذاشـت. از کودکی باید بـه بچه‌ها یاد دهیـم هـر تکه نان، یک سرمایه اسـت. این سرمایه، نتیجه تلاش‌های کشـاورزان، آردگران و نانواهایی اسـت که برای تولید آن سـختی کشـیده‌اند. به بچه‌ها بگوییم نان، نشانه‌ای از احترام به کار و تلاش اسـت. وقتی نانی را در سفره می‌گذاریم، باید بدانیم که این نان حاصل زحمات بسـیاری اسـت که در مراحل مختلف از کشت تا پخت طی شده اسـت. به این ترتیب، احترام به نان به یک نوع احترام به کار، به جامعه و به طبیعت تبدیل می‌شود.

**مدیریت مصرف و احترام به نان**

یکی از نکات مهم در حفظ حرمت نان، مدیریت مصرف اسـت. اینکه هر مقدار نان را که نیاز داریم تهیه و از خرید نان اضافی جلوگیری کنیم. در بسـیاری از خانه‌ها، افراد بدون توجه به میزان مصرف، نان می‌خرند و در نتیجه نان اضافی در سفره باقی می‌ماند. این نان‌های اضافی که باقی می‌مانند، به سرعت دور انداخته می‌شوند و به زباله‌دانی می‌روند. به همین دلیل در خرید نان دقت بیشـتری داشـته باشیم. ما باید میزان نانی را که نیاز داریم به دقت محاسـبه و از خرید اضافی خودداری کنیم تا هم به حفظ منابع طبیعی کمک کنیـم و هم به ح